

بخش اول: سوالات راهنمای معلم تربیت بدنی پایه هفتم، هشتم و نهم

۱- آشنایی با وضعیت بدنی و ناهنجاری های شایع آن از اهداف علمی تربیت بدنی کدامیک از پایه های تحصیلی زیر است

- (۱) پایه هفتم (۲) پایه هشتم (۳) پایه نهم (۴) تمام پایه ها

◀ پاسخ تشریحی: گزینه ۳ ▶ مطابق مطالب گفته شده در جدول اهداف درس تربیت بدنی و سلامت دوره اول متوسطه، آشنایی با وضعیت بدنی و ناهنجاری های شایع آن از جمله اهداف علمی تربیت بدنی در پایه نهم دوره اول متوسطه می باشد.

۲- ماهیت برنامه آموزشی درس تربیت بدنی و سلامت در مقطع متوسطه اول چگونه است

- (۱) تخصصی (۲) انتقالی و گذار محور

- (۳) تفکیکی (۴) کلی نگری

◀ پاسخ تشریحی: گزینه ۲ ▶ با توجه به اینکه دانش آموزان در مقطع متوسطه اول در حد فاصل دوره ابتدایی و مقطع متوسطه دوم قرار می گیرند میتوان گفت ماهیت برنامه آموزشی آن انتقالی و گذار محور است و باید به دانش آموزان کمک کند تا از دوره کودکی فاصله گرفته و برای دوره متوسطه و ورود به بزرگسالی آماده شوند

۳- به طور کلی هر جلسه ورزشی شامل چند مرحله است (منبع بتافایل)

- (۱) ۲ (۲) ۴ (۳) ۱ (۴) ۳

◀ پاسخ تشریحی: گزینه ۲ ▶ فرآیند تدریس جلسات درس تربیت بدنی و سلامت به سه مرحله آماده سازی و گرم کردن- آموزش مهارت های حرکتی (فعالیت اصلی کلاس)- سرد کردن تقسیم میشود که هر کدام از این مراحل خود دارای پروسه های مربوط به خود میباشد.

۴- میزان آمادگی فرد یا ورزشکار چه رابطه ای با مدت زمان گرم کردن دارد

- (۱) معکوس (۲) مستقیم

- (۳) بستگی به شرایط ورزشکار دارد . (۴) این دو مولفه رابطه ای با هم ندارند

◀ پاسخ تشریحی: گزینه ۱ ▶ مدت گرم کردن با توجه به عوامل مختلفی چون شرایط محیطی، لباس ورزشکار، میزان آمادگی فرد و نوع تمرین تعیین می شود . هر قدر میزان آمادگی ورزشکار بیش تر باشد مدت زمان گرم کردن ممکن است کوتاه تر باشد

۵- در رابطه با آموزش مهارت های حرکتی به ترتیب کدام صحیح است

- (۱) نمایش، توضیح، تکرار و تمرین، هدایت

- (۲) هدایت، توضیح، نمایش، تکرار و تمرین

۳) توضیح، نمایش، تکرار و تمرین، هدایت

۴) توضیح، تکرار و تمرین، نمایش، هدایت

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۳** ▶ در درس تربیت بدنی شرایط آموزشی، نگرش معلم و اولویت بندی اهداف در برنامه، در انتخاب روش تدریس موثر است. آموزش مهارت های حرکتی با هر روش تدریسی که از سوی معلم ارائه گردد به ترتیب شامل؛ توضیح، نمایش، تکرار و تمرین، هدایت (بازخورد) است

۶- گزینه نادرست را مشخص کنید.

- ۱) در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان بهره گیری از دو شیوه ارزشیابی ورودی و پایانی ضروری است. ۲) فرآیند منظم جمع آوری اطلاعات از یادگیری دانش آموزان ارزشیابی است.
- ۳) ارزشیابی تکوینی به معنای سازنده و رشد دهنده است.
- ۴) هدف از ارزشیابی انعکاس پیشرفت دانش آموزان و معلمان است.

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۱** ▶ مشاهدات بی نظم و ترتیب از رفتار دانش آموزان را نمی توان ارزشیابی خواند. در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان از سه شیوه ارزشیابی ورودی، تکوینی و پایانی استفاده می کنیم که در گزینه ۱ از ارزشیابی تکوینی (مستمر) نامی برده نشده است

۷- محتوای برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت در پایه ی هشتم کدام یک از موارد زیر می باشد

۱) آسیب های رایج مفاصل و استخوان ها در ورزش ۲)

بهداشت روان با ورزش ۳) کنترل وزن با تعادل انرژی در

بدن

۴) موارد ۱ و ۲ صحیح می باشد

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۲** ▶ هر دو گزینه ی ۱ و ۲ از محتوای دانشی تربیت بدنی و سلامت در پایه ی هشتم می باشند. کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن از موارد مربوط به تغذیه در پایه نهم است

۸- کدام یک از اهداف زیر از اهداف تربیت بدنی پایه نهم نمی باشد

۱) برنامه ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی ۲) آشنایی

با نحوه کنترل وزن، با تعادل انرژی در بدن ۳) علاقه مندی به

ورزش دوچرخه سواری ۴) آشنایی با ایمنی اماکن ورزشی

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۳** ▶ عناصر تربیت بدنی و سلامت در جدول اهداف تربیت بدنی دوره متوسطه اول به خوبی تعیین و تبیین شده اند. علاقه مندی به ورزش دوچرخه سواری از اهداف پایه هشتم است

۹- مدت گرم کردن به کدام یک از عوامل زیر بستگی دارد

۱) شرایط محیطی، لباس ورزشکار، نوع تمرین ۲) شرایط

محیطی، میزان آمادگی فرد، نوع تمرین

۳) میزان آمادگی فرد، نوع تمرین، آمادگی جسمانی ۴) همه

موارد

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۱** ▶ مدت گرم کردن با توجه به عوامل ذکر شده در گزینه ۱ تعیین می شود. به طور مثال هر قدر هوا گرم تر باشد مدت زمان کمتری برای گرم کردن نیاز است و بالعکس، و یا اینکه هر قدر آمادگی فرد بیشتر باشد مدت زمان گرم کردن ممکن است کوتاه تر باشد

۱۰- انتخاب روش تدریس تحت تاثیر چه عواملی است

۱) هماهنگی با اهداف / توانایی معلمان

۲) امکانات و فضا / محتوا

۳) محتوا / توانایی معلمان

۴) همه موارد

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۱** ▶ انتخاب روش تدریس تحت تأثیر عوامل مقابل است: هماهنگی با اهداف- محتوا- توانایی معلمان- امکانات و فضا در درس تربیت بدنی نیز شرایط آموزشی، نگرش معلم و اولویت بندی اهداف در هر برنامه، در انتخاب روش تدریس مؤثر است.

۱۱- کدام یک از عوامل زیر در آموزش و یادگیری مهارت های حرکتی تاثیر بسیار دارد

۱) تکرار

۲) تمرین

۳) نمایش

۴) بازخورد

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۳** ▶ اگر چه توضیح در مورد مهارت، دانش آموزان را تا حدودی با موضوع آشنا می کند، ولی تفهیم مهارت فقط از طریق توضیح برای دانش آموز اغلب دشوار است. نمایش هایی که برای به تصویر کشیدن حرکت اجرا می شود در یادگیری مهارت های حرکتی بسیار تاثیرگذار است

۱۲- کدام یک از موارد زیر جز ابزار مناسب برای سنجش درس تربیت بدنی محسوب نمی شود

۱) سازماندهی

۲) کارنمای فعالیت های خارج از مدرسه

۳) خود ارزیابی

۴) آزمون های مهارتی

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۱** ▶ انواع ابزارهای رایج در سنجش درس تربیت بدنی عبارتند از: آزمون های مهارتی - آزمون های آمادگی جسمانی- چک لیست های مشاهده رفتار- سوالات پاسخ آزاد، آزمون های کتبی و شفاهی- کارنمای فعالیت های خارج از مدرسه- دفتر گزارشات سرگروه ها - آزمون عملکردی در قالب پروژه- خودارزیابی

۱۳- تولید یک روزنامه دیواری در قالب کدام یک از ابزارهای رای در سنجش تربیت بدنی است

۱) کارنمای فعالیتهای خارج از مدرسه

۲) آزمون عملکردی در قالب گزارش

۳) خود ارزیابی و بازخورد

۴) آزمون عملکردی در قالب پروژه

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۳** ▶ در این برنامه بر انجام پروژه های گروهی در مباحث دانشی درس تربیت بدنی تأکید شده و ارائه پروژه ها در زمان مقرر، در قالب یک سخنرانی، تولید یک روزنامه دیواری، گزارش تحقیق درباره موضوعی خاص، نقاشی، ضبط مصاحبه، مشاهده ها و ... توسط دانش آموزان انجام خواهد شد

۱۴- رعایت نظم و انضباط در اداره کلاس مربوط به کدام یک از موارد زیر می باشد (تالیف توسط تشریحی)

- (۱) مدیریت رفتار در کلاس
(۲) سازماندهی برنامه
(۳) سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی
(۴) رعایت حقوق دانش آموزان

✓ **پاسخ تشریحی: گزینه ۳** ▶ پیش نیازهای مورد نیاز برای اجرای مناسب کلاس درس تربیت بدنی عبارت اند از:

- آشنایی نسبت به برنامه (اهداف، محتوا، روش های یاددهی- یادگیری و ...)
- آشنایی نسبت به ویژگی های دانش آموزان به ویژه علایق، سطح برانگیختگی و ...
- آگاهی نسبت به فضا و تجهیزات مورد نیاز کلاس
- تسلط بر انواع روش های گروه بندی و استقرار دانش آموزان در کلاس
- آگاهی نسبت به حقوق دانش آموزان در کلاس
- آشنایی نسبت به مدیریت رفتار در کلاس.

۱۵- یک فرد با وزن ۷۸ کیلوگرم و قد ۱۶۸ سانتی متر کدام حد ترکیب بدنی را دارد

- (۱) چاقی درجه یک (۲) اضافه وزن (۳) مطلوب (۴) چاقی درجه ۲

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۲** ▶ با جایگذاری مقادیر داده شده در فرمول محاسبه BMI داریم: $BMI = \frac{weight}{height^2} = \frac{78}{(1.68)^2} = 27.65$ این مقدار

مربوط به دامنه اضافه وزن می باشد با جایگذاری مقادیر داده شده در فرمول محاسبه BMI داریم:

$$BMI = \frac{weight}{height^2} = \frac{78}{(1.68)^2} = 27.65$$

این مقدار مربوط به دامنه اضافه وزن می باشد

۱۶- در رابطه با پروژه کدام یک از گزینه ها صحیح نیست

- (۱) انجام آن مستلزم بررسی، جمع آوری اطلاعات و انجام کار تئوری است .
(۲) این روش بردباری دانش آموزان را نسبت به عقاید مختلف تقویت می کند . (۳) اغلب در خارج از مدرسه انجام می گیرد .
(۴) فرآیند پروژه به شکل گروهی انجام می شود.

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۱** ▶ انجام پروژه مستلزم بررسی، جمع آوری اطلاعات و انجام کار عملی است نه تئوری .
سایر گزینه ها به درستی بیان شده اند

۱۷- کدام یک از گزینه های زیر صحیح است

- (۱) فعالیتهای جسمانی تفریحی در افزایش هیجان موثر است .
(۲) برای بازیکنان تیم فوتبال مدرسه شکست در مسابقه می تواند عامل استرس زا باشد .

۳) تعادل انرژی یعنی مقدار انرژی جذب شده به صورت غذا برابر با مقدار انرژی دریافتی در بدن . ۴) چرخیدن انگشت برخلاف جهت حرکت عادی در رفتگی محسوب می شود .

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۲** ▶ با توجه به مباحث دانش درس تربیت بدنی فعالیتهای جسمانی تفریحی در کاهش هیجان موثرند نه افزایش، تعادل انرژی یعنی مقدار انرژی جذب شده (دریافتی) برابر با مقدار انرژی مصرفی . چرخیدن انگشت بر خلاف جهت حرکت عادی نیز از نمونه های شایع پی خوردگی (رگ به رگ شدن) است و در رفتگی محسوب نمی شود

۱۸- کدام یک از آسیب های عمومی رایج در ورزش نیست

۱) تیر کشیدن پهلوی ۲) درد ساق پا ۳) رگ به رگ شدن ۴) ضرب دیدگی

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۳** ▶ رگ به رگ شدن (پی خوردگی)، در رفتگی و شکستگی از آسیب های رایج مفاصل و استخوان هاست، در حالی که تیر کشیدن پهلوی، درد ساق پا و ضرب دیدگی از آسیب های عمومی هستند

۱۹ در رابطه با شکستگی کدام گزینه صحیح است

۱) اگر شکاف ایجاد شده در استخوان باعث جدا شدن استخوان نشود شکستگی ناقص است . ۲) در شکستگی بسته باید ناحیه را با آب استریل بشوئیم .

۳) اگر شکستگی کامل باعث خارج شدن سر استخوان از پوست نشود به آن شکستگی باز می گوئیم .

۴) در شکستگی بسته با جلوگیری از خونریزی شدید از شدت آسیب به عروق و اعصاب باید جلوگیری کنیم .

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۱** ▶ در شکستگی باز باید ناحیه را با آب استریل شست و با جلوگیری از خونریزی از آسیب به عروق و اعصاب جلوگیری کرد . در شکستگی اگر سر استخوان از پوست خارج نشود شکستگی بسته است

۲۰- شایع ترین نوع زخم بسته در بازی و ورزش کدام است

۱) ضرب دیدگی ۲) کوفتگی ۳) پی خوردگی ۴) شکستگی بسته

◀ **پاسخ تشریحی: گزینه ۱** ▶ کوفتگی ها شایع ترین نوع زخم بسته، در بازی و ورزش است و در صورت بروز کوفتگی باید احتمال وجود آسیب و خونریزی داخلی را در نظر گرفت

۲۱- از دیدگاه یک مربی ورزش وضعیت بدن انسان، (منبع سوالات تشریحی)

۱) ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن است .

۲) وضعیت مقیاسی است که کارایی مکانیکی، تعادل عضلانی و هماهنگی را در حرکت نشان دهد . ۳) نشانه ی سلامت سیستم استخوانی- عضلانی است .

۴) وسیله ای برای ابراز احساسات و شخصیت است .

◀ پاسخ تشریحی: گزینه ۲ ▶ برای وضعیت بدن انسان از دیدگاه های مختلف تعاریف گوناگونی داریم که از نظر یک مربی وضعیت بدن انسان، وضعیت مقیاسی است که کارایی مکانیکی اعصاب و عضلات، تعادل عضلانی و هماهنگی را در حرکت نشان دهد

۲۲- با توجه به میح آمادگی جسمانی کدام گزینه باگزینه های دیگر مغایرت دارد

(۱) سازمان بهداشت جهانی آمادگی جسمانی را توانایی اجرای کار عضلات به صورت رضایت بخش تعریف کرده است . (۲) بهبود الگوی خواب از فواید آمادگی جسمانی است .

(۳) آمادگی جسمانی در معنای خاص به عنوان ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه بدون خستگی زودهنگام و غیر معمول است .

(۴) آمادگی جسمانی اکتسابی است و از طریق فعالیت جسمانی به دست می آید.

◀ پاسخ تشریحی: گزینه ۳ ▶ آمادگی جسمانی در معنای عام به عنوان ظرفیت انجام کارهای روزانه به ویژه کارهای جسمانی بدون خستگی زود هنگام و غیر معمول است . سایر گزینه ها به درستی توضیح داده شده اند

۲۳- با توجه فاکتورهای آمادگی جسمانی سلامت و مهارت کدام دسته بندی صحیح است

(۱) آمادگی قلبی- تنفسی / انعطاف پذیری / سرعت / استقامت عضلانی (۲) آمادگی

قلبی- تنفسی / انعطاف پذیری / سرعت / ترکیب بدنی (۳) آمادگی قلبی- تنفسی /

انعطاف پذیری / قدرت / ترکیب بدنی (۴) آمادگی قلبی- تنفسی / انعطاف پذیری / توان

/ استقامت عضلانی

◀ پاسخ تشریحی: گزینه ۳ ▶ با توجه به اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت گزینه ۳ صحیح است . آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی برای همه افراد و نه فقط ورزشکاران ضروری است و شامل آمادگی قلبی- تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت، استقامت عضلانی و ترکیب بدنی است

۲۴- به ترتیب آمادگی جسمانی مهارت جزو آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی فاکتور دارد.

(۱) ۶ و ۶ (۲) ۵ و ۶ (۳) ۶ و ۵ (۴) ۵ و ۵

◀ پاسخ تشریحی: گزینه ۳ ▶ آمادگی جسمانی مهارت ۶ جز دارد : سرعت، زمان عکس العمل، توان، چابکی، هماهنگی، تعادل .

آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت ۵ جز دارد : آمادگی قلبی تنفسی، ترکیب بدنی، قدرت، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری

۲۵- جهت ارتقای آمادگی جسمانی کدامیک از برنامه های زیر توصیه شده است

(۱) ۳ تا ۵ روز در هفته- ۶۰ تا ۱۰۰ درصد ضربان قلب (۲) ۱ تا ۳

روز در هفته- ۶۰ تا ۷۰ درصد ضربان قلب (۳) ۳ تا ۵ روز در

هفته- ۶۰ تا ۹۰ درصد ضربان قلب

